



무료 골다공증 예방 운동 수업

Project Healthy Bones (프로젝트 헬씨본)

매주 목요일

아침 9:30- 11시

리지필드 시니어 센터
725 Slocum Ave
Ridgefield, NJ 07657

50세 이상 골다공증 위험군이세요?

유연성, 균형감각, 힘을 기르고 싶으세요?

골다공증에 대해서 더 알고싶으세요?

프로젝트 헬씨본(Project Healthy Bones)이 있습니다!

모든 참가자는 등록을 해야 하고, 리지필드에 사셔야합니다.

의사로 부터 **Medical Release Form**을 받으셔야 합니다.

등록을 원하시거나 질문이 있으신분은 리지필드 보건국으로 연락주세요. 201-943-6062

프로그램은 5월 29일 목요일부터 시작되며 시간은 아침 9:30부터 11시 입니다.

Developed by The State of New Jersey
Office of Community Education and Wellness
Division of Aging and Community Services
Department of Health and Senior Services

